

Vizinhos Promovem Hábitos Alimentares Saudáveis nas Zonas Rurais de Moçambique

Embora Moçambique tenha registado um progresso económico nos últimos anos, um grande número da sua população ainda luta contra a pobreza, a fome e o analfabetismo, em especial nas zonas rurais isoladas. Um estudo sobre as origens da malnutrição infantil, realizado em 2002, constatou que as práticas alimentares não saudáveis e as doenças causadas pelo mau saneamento contribuem grandemente para o problema. Os tabus e a ignorância conduzem muitas vezes a deficiências na dieta das crianças, mesmo quando existem alimentos saudáveis. Por exemplo, as mães dão papas simples a crianças de tenra idade, ignorando alimentos ricos em vitaminas ou proteínas, tais como nozes e verduras, que são produzidas localmente.

Para além disso, regras rígidas relacionadas com o género têm tradicionalmente impedido os homens – que geralmente são os mais escolarizados – de se envolverem na educação dos filhos. A informação é um factor vital para garantir um futuro saudável para as crianças moçambicanas, mas a mudança de normas nas comunidades é um processo difícil.



Pais participam na preparação de sumo a partir da batata-doce.

Foto: Suzanne Poland/USAID

A educação nutricional é uma componente chave dos programas de segurança alimentar da USAID, os quais enfatizam a redução do nível de malnutrição no seio das crianças de idade igual ou inferior a cinco anos. Em quatro distritos da província de Manica, no centro de Moçambique, um programa financiado pela USAID e implementado pela Africare organizou

uma rede de Famílias Modelo voluntárias. O programa, chamado “Crescer” selecciona pais cujos filhos estão melhor alimentados do que a média devido às práticas de saúde e nutrição bem sucedidas utilizadas pela família. Depois da formação, as Famílias Modelo partilham os seus conhecimentos com os vizinhos. Elas orientam sessões de demonstração de culinária e discussões sobre como escolher alimentos nutritivos, prevenir a diarreia e construir latrinas, de que a maior parte das famílias rurais carecem. Muitas utilizam canções e danças – métodos tradicionais de comunicação – para reforçar as aulas.

Agora muitas crianças não vão aceitar comer papas simples. Elas gostam do sabor de comida saudável com verduras, óleo e outros ingredientes

- Educador nutricional no programa das Famílias Modelo

Em colaboração com os técnicos de saúde locais, Crescer também pesa as crianças da zona com regularidade. As que são identificadas como tendo problemas de nutrição, participam na reabilitação baseada na comunidade. Nas primeiras duas semanas, elas e os pais vão diariamente para casa de uma Família Modelo vizinha, onde os adultos preparam refeições juntos e discutem soluções. Posteriormente, os voluntários fazem o acompanhamento através de visitas regulares ao domicílio.

Hoje, mais de 2.100 Famílias Modelo nas zonas rurais partilham os seus conhecimentos sobre a nutrição e higiene com os seus vizinhos. O programa Crescer ajudou as comunidades a ultrapassar os estereótipos rígidos sobre o género, com os homens agora abertamente envolvidos na educação dos seus filhos. Os pais frequentam as sessões de culinária e entoam canções sobre o enriquecimento das papas das crianças com óleo de gergelim, verduras e ovos – facto jamais mencionado nas zonas rurais de Manica há alguns anos.

No primeiro ano do programa, mais de 10.000 crianças beneficiaram de monitorização regular do crescimento. Destas crianças, 1.566 foram seleccionadas para reabilitação baseada na comunidade. Numa questão de meses, o número de crianças de baixo peso baixou 17 pontos percentuais. O saneamento também melhorou, apesar de se registar uma falta generalizada de água canalizada em muitas zonas. Em 2003, mais de 3.100 famílias em 108 aldeias construíram latrinas utilizando materiais locais como caniço e árvores. “As crianças estão a crescer bem e não têm problemas de estômago”, disse um pai.